



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЙ №13»

Адрес: г.Махачкала, ул.Абубакарова,8
Электронный адрес: ege-gimna13@yandex.ru

Телефоны: 8(8722) 67-29-85

сайт: www.gymnasium13.ru

ИНН 05620062950 ОГРН 1060562005680 ОКПО 40757339 КПП 57201001

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ,
обучающихся в 1 смену
г. Махачкала 2021-2022 уч. год**

1 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 71/2017 | Помидоры порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 | | 10,5 | 6 | 21 | 9 | 0,5 |
| 679/2005 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 438/2005 | Омлет натуральный | 120\5 | 9,51 | 14,77 | 1,77 | 176,62 | 0,07 | 230 | 0,17 | 76,13 | 173,33 | 13 | 1,96 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | 2,83 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| 386/2017 | Кефир 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 | 0,04 | 0,02 | 0,7 | 120 | 85 | 14 | 0,1 |
| 338/2017 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,67 | 44,4 | 0,03 | | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | | 24,90 | 23,89 | 92,41 | 693,84 | | | | | | | |

2 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 182/2017 | Каша пшеничная молочная | 150 | 7,3 | 4,3 | 37,05 | 190,98 | 0,19 | 5 | | 4,1 | 131 | 45 | 2,58 |
| 15/2017 | Сыр российский порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,86 | 71,66 | 0,14 | 52 | 0,14 | 176 | 10 | 7 | 0,2 |
| 219-2017 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100\20 | 15,49 | 12,81 | 34,49 | 275,71 | 0,037 | 69,29 | 0,15 | 115 | 163,69 | 16,49 | 0,5 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| | Итого | | 27,71 | 23,31 | 92,11 | 611,15 | | | | | | | |

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|-----|--------------------------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 679/2005 | Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,73 | 0,11 | 0,02 | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| 959/2005 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 | | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| 288/2017 | Птица отварная | 90 | 21,1 | 13,6 | | 206,25 | 0,04 | 20 | | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 13/2010 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | | 9,5 | 21,85 | 40,02 | 13,3 | 0,57 |
| 338/2017 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 | | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
| ИТОГО: | | | 20,92 | 28,54 | 94,66 | 660,4 | | | | | | | |

4 день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 53/2017 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,11 | | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 310/2017 | Картофель отварной | 150 | 1,91 | 2,88 | 15,34 | 94,9 | 0,063 | | 1,4 | 9,76 | 53,15 | 19,55 | 0,77 |
| 293/2017 | Птица запеченная | 90 | 21,02 | 23,92 | 0,072 | 284,4 | 0,09 | 34,2 | 2,43 | 22,43 | 1,57 | 160,25 | 96,12 |
| 283/СТ И | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 847/2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-----|-------------|-----------|---------------|---------------|------|--|------|--------|--------|-------|---|
| 382/201 7 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 17,58 | 125,11 | 0,02 | | 1,33 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| | Кондитерские изделия(вафли) | 50 | | | 42,5 | 115,5 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,4 | 21 | 106,85 | 536,62 | | | | | | | |

5 день

| № ре- цептур ы | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|-----------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 43 2017 | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,4 | 3,2 | 89,8 | 0,11 | 29,6 | 23,77 | 25,17 | 57,13 | 15,41 | 1,16 |
| 679/2005 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 268/201 7 | Котлета из говядины | 90 | 7,85 | 11,78 | 22,89 | 209,6 | 0,072 | 40,32 | 0,31 | 38,83 | 169,2 | 50,2 | 2,52 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| 1035/200 2 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| | Хлеб ржаной | 20 | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 21,95 | 25,26 | 99,58 | 672,02 | | | | | | | |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 1 | | | | | | | | | | | |
| 49/2017 | Салат витаминный | 60 | 2,6 | 6,22 | 22,15 | 95,7 | 0,05 | | 3,29 | 31,96 | 33,86 | 16,64 | 0,57 |
| 688/2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 15/2017 | Сыр российский порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,86 | 71,66 | 0,14 | 52 | 0,14 | 176 | 10 | 7 | 0,2 |
| 945/2005 | Чай с молоком цельным | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 | | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 1035/2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 283/СТИ | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| | ИТОГО: | | 19,32 | 18,95 | 96,19 | 570,78 | | | | | | | |

7 день

| № рецептура | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------------------------|--------|------------------|------|------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 71/2017 | Помидоры порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 | | 10,5 | 6 | 21 | 9 | 0,5 |
| 469/2005 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100\20 | 12,56 | 12 | 21,6 | 186 | 0,06 | 0,22 | 0,49 | 150,93 | 229,33 | 32,61 | 0,56 |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | | 206,25 | 0,04 | 20 | | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 283/СТИ | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 | | 0,8 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 943 1 | Чай с сахаром | 100 | 0,1 | | 7 | 14 | | | | 3 | | | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|--|------|-------|------|------|
| 2005 | | | | | | | | | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| | ИТОГО: | | 35,74 | 25,96 | 37,56 | 454,25 | | | | | | | |

8 день

| № рецепту ры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 438/200 5 | Омлет натуральный | 100 | 9,5 | 14,16 | 1,76 | 172,95 | 0,065 | 226,45 | 0,17 | 75,86 | 173,25 | 12,99 | 1,96 |
| 174/201 7 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 150/10/10 | 4,64 | 8,38 | 40,9 | 258,09 | 0,092 | 42,35 | 0,74 | 101,2 | 121,66 | 28,17 | 0,49 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 383/201 7 | Какао с молоком сгущ. | 200 | 2,64 | 2,79 | 24,11 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| 338/201 7 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 | | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
| | ИТОГО: | | 18,5 | 25,88 | 83,76 | 620,25 | | | | | | | |

9 день

| № ре- цепта | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-------------------------------|-------|------------------|------|------|----------------------------|----------------|---|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 34/2010 | Салат из свеклы и зеленого | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | | 5,88 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|-----|------|--------|-------|------|
| | горошка | | | | | | | | | | | | |
| 246/201 7 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,01 | | 1,2 | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| 303/201 7 | Каша перловая | 150 | 3,02 | 4,16 | 21,36 | 135 | 0,41 | | | 13,4 | 104,84 | 12,95 | 0,59 |
| | Зефир пром. производства | 30 | 0,4 | | 29,8 | 115,5 | | | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 21,82 | 21,22 | 96,99 | 602,93 | | | | | | | |

10 день

| № рецептуры Наименование Блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 70/2017 | Огурцы порциями | 60 | 0,48 | 0,052 | 1,02 | 7,2 | 0,03 | | 2,94 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| 139/201 7 | Капуста тушеная | 50 | 1,02 | 1,84 | 3,95 | 38,5 | 0,015 | | 8,54 | 29,38 | 20,35 | 10,43 | 0,42 |
| 132/201 7 | Бобовые отварные | 100 | 3,37 | 3,74 | 6,01 | 71 | 0,07 | 20 | 10,9 | 26,68 | 69,13 | 22,65 | 0,79 |
| 293/201 7 | Птица запеченная | 90 | 21,02 | 23,92 | 0,072 | 284,4 | 0,09 | 34,2 | 2,43 | 22,43 | 1,57 | 160,25 | 96,12 |
| 283/СТ И | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 951/200 5 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,08 | | 34 | 45 | 7 | |
| 338/201 7 | Апельсин | 100 | 0,85 | 0,15 | 8,15 | 37,28 | 0,77 | 54 | 276,01 | 242,17 | 571,95 | 199,03 | 10,01 |
| | Кондитерские изделия(печенья) | 30 | 0,1 | 0,4 | 42,3 | 54 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 29,46 | 31,94 | 90,58 | 589,18 | | | | | | | |
| | Всего: | | 252,79 | 249,54 | 884,63 | 6057,8 | | | | | | | |
| | На 1 учащегося | | 25,3 | 25 | 88,5 | 605,8 | | | | | | | |

Составлен на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания

школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева